

A1.29.1 Un día largo

Una giornata lunga



- ¿Cómo puede estar una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - Con mucha hambre
 - Con mucho frío
 - Muy feliz
 - Muy cansada
- ¿Qué se dice que puede ser el motivo de la fatiga crónica?
 - El café
 - El deporte
 - El estrés
 - El sol
- ¿Qué produce el cuerpo en diferentes momentos del día?
 - Agua
 - Leche
 - Cortisol
 - Azúcar
- ¿Qué pasa por la noche cuando la persona tiene estrés?
 - Duerme muy bien toda la noche
 - Se despierta muy temprano y corre
 - Come mucho y va al cine
 - No duerme bien

1-d 2-c 3-c 4-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

Ana arriva a casa molto stanca dopo una lunga giornata di lavoro

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(Che faccia! Sei molto stanca?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(Sono esausta. Oggi è stata una giornata interminabile.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo? *(Di nuovo tanto da fare al lavoro?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza. *(Sì. Molto stress, molte riunioni... e ho mal di testa.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Vieni, siediti un attimo. Vuoi dell'acqua? Hai sete?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Sì, grazie. E ho anche un po' di fame.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(Va bene, ti preparo qualcosa di veloce. Ma ascolta: così non puoi andare avanti. Devi staccare.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Lo so. Devo rilassarmi, ho bisogno di vacanze. Voglio prendermi un po' cura di me.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos. *(Stavo proprio guardando i voli. Da mesi diciamo "lo faremo" e non lo facciamo mai.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Hai ragione. Ne parliamo sempre e non facciamo niente. Possiamo cercare qualcosa di tranquillo, vicino al mare.)*

Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

(Perfetto. Stasera ceniamo, ci sediamo insieme e prenotiamo. Niente scuse.)

Ana: Hecho.

(Fatto.)

1. ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa?
 - a. Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - c. Está lesionada y no puede caminar.
2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?
 - a. Ir al hospital esta noche.
 - c. Comprar una casa nueva.

- b. Está sudada porque ha hecho deporte.
 - d. Está meditando y muy tranquila.
-
- b. Trabajar más horas para ganar dinero.
 - d. Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-a 2-d